

ほけんだより 1月号

令和5年1月13日
二俣小学校保健室
No. 9

新しい1年が始まりました。1年間の目標を立てるにも良い時期ですが、この学年で過ごすことができるのもあと3カ月。そこで、1カ月ごとに目標を立ててみることもおすすめします。小さな目標を達成する毎日は、とても楽しいですよ。まずは、この3カ月をどう過ごすか、新しい自分で新生活（4月）を迎えるために、考えてみませんか？よかったら、裏面に目標シートがあるので、書いてみてください。ぜひ、保健室に見せに来てくれると嬉しいです。今年もみなさんの笑顔あふれる1年になることを願っています。今年もよろしくお祈りします。



1月の保健目標
かぜやインフルエンザを予防しよう



〇おなかのかぜがあるって、知ってたかな？

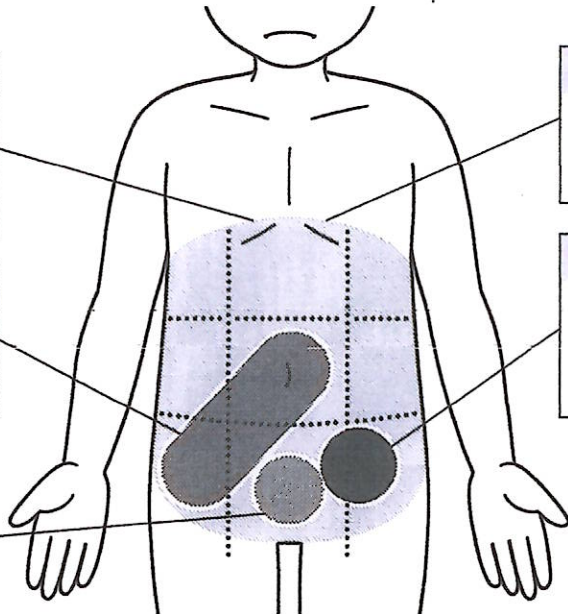
小学生に多い腹痛と痛む場所の目安

いつから、どこが、どう痛むのかを大人に伝えられると、原因を見つけやすくなり、治療に役立ちます。

急性胃腸炎
ウイルスや細菌が胃腸に入ると起こり、おなか全体が痛みます。はくこともあります。

虫垂炎（もう腸）
痛みがおなかの真ん中から右下へと変わっていき、熱やはき気があります。

月経痛
月経時に子宮が縮むことで起こり、下腹部が痛みます。



心因性腹痛
なやみなどのストレスがあるときに起こり、おなか全体が痛みます。

便秘
うんちが3日以上出ていない状態で起こり、おなかの左下が痛みます。

※どのように痛むかは、そのときどきでちがいます。

痛み方の例：

ちくちく	ずーん	きりきり	ぎゅるぎゅる	むかむか
------	-----	------	--------	------

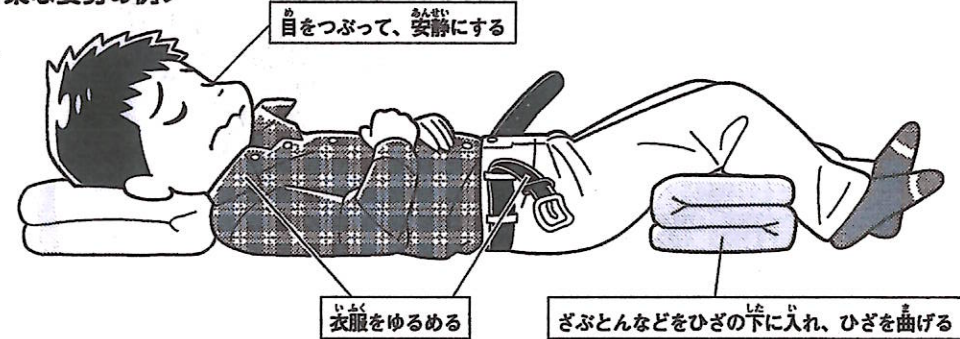
おなかが痛くなったら

まず、
トイレにすわって、うんちを出してみる

はき気かするときには
大人に伝えて、はいたものがのどにつまらないように横向きにねます。

次に、
痛みが楽になると感じる姿勢で、横になる

<楽な姿勢の例>



このようにしても痛みが続くときなどは、大人に伝えて病院へ行きましょう。

すぐに病院へ行ったほうがいいのは

次のような症状があるときは、虫垂炎や内臓そん傷、腸閉そくなどのたいへんな病気の可能性があるがあるので、すぐに病院に行きましょう。

痛みがどんどん強くなる	おなかを強くぶつけた	おなかがかちかちに固い	はいたものやうんちが血がまじっている
-------------	------------	-------------	--------------------

〇 4月までにどんな自分になっていたたい？

例) 優しい自分、元気な自分、強い自分、面白い自分、健康な自分、自分の意見が言える自分、計算が得意な自分、など、〇〇ができる自分になれたらいいなと思う姿を想像してみよう！
上の目標ができたなら、4月までに何をすればいいか考えてみよう！

1月の目標	2月の目標	3月の目標
-------	-------	-------

例え、挨拶をする、お手伝いをする、なわとびをする、一日一つギャグを考える、一週間に一回発表するなど